

รายการอ้างอิง

1. สุขภาพจิต, กรม. ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของคนไทยในระดับจังหวัด ประจำปีงบประมาณ 2542 ในสาธารณสุขเขต 4.(ม.ป.ท.) ศูนย์สุขภาพจิตเขต 4 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข., 2542.
2. สาธารณสุข, กระทรวง, กรมสุขภาพจิต. สุขภาพจิตไทย พ.ศ.2543-2544. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2544.
3. อุดม ลักษณะวิจารณ์. ปัญหาสุขภาพจิต ในอนาคตและการเตรียมพร้อมรับสถานการณ์. วารสารจิตวิทยาคลินิก 34 (2534) : 240-241.
4. สุขภาพจิต, กรม. แผนงานสุขภาพจิต. 28-29.(ม.ป.ท.) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2527.
5. ปรีชา อินท. หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ. 21 มิถุนายน 2540 : 10
6. อเนก ล่วงลือ. สุขภาพจิตของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2536.
7. Harmon-Vaught, D.S. Role conflict, role ambiguity, personal and professional variables and burnout among special educational teachers. Dissertation Abstracts International. 47 (1985) : 862-A.
8. ปฏิมากร ชาญประโดน. ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น , 2543.
9. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพมหานคร, 2530.
10. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2530.
11. ฝน แสงสิงแก้ว. เรื่องของสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2522.
12. องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) อ้างถึงใน ดนัย ไชยโยธา, "สุขภาพจิต". วารสารจันทร์เกษม.(205) (พฤศจิกายน-ธันวาคม 2531) :12-15.
13. อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดี, 2540.
14. กำธร จ่างทอง. สุขภาพจิตและการพัฒนาคน. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครศรีธรรมราช : โรงพิมพ์-ไทม์พรีนติ้ง, 2541.

15. กิติกร มีทรัพย์. พฤติกรรมและความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด. ใน: ไพบูลย์ ดวงจันทร์ (บรรณาธิการ), หนังสือชุดสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
16. สุขชาติ โสมประยูร. โครงการสุขภาพจิตในโรงเรียน. พระนคร. บำรุงนุกุลกิจ, 2514.
17. ฝน แสงสิงแก้ว. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2521.
18. โอบษฐ์ วาริรักษ์, และคนอื่น ๆ. "ครูกับการพัฒนาสุขภาพจิตประชาชน". แนว 19,98 (เมษายน – พฤษภาคม 2528) :26-30.
19. สุจิต สุวรรณชีพ. สุขภาพจิต. แนว 19,9 (มีนาคม-กรกฎาคม 2528)
20. พรหมธิดา แสนคำเครือ. เอกสารประกอบการสอนสุขภาพจิตในโรงเรียน. ภาควิชา- การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนคริน- ทรวโรฒ พิษณุโลก, 2529.
21. พูลศรี บุญเส็นันท์. สุขภาพจิตครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะ กรรมการ การประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 5. ปริญญาวิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, 2533.
22. เอนกกุล กรี่แสง. "จดหมายถึงเพื่อนครู". มิตรครู 13 (กรกฎาคม 2528) : 26-28
23. สาธารณสุข, กระทรวง. กรมการแพทย์. คู่มือสุขภาพจิตสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศาสนา, 2529.
24. สุขทัยธรรมมาริราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารสอนชุดวิชา จิตวิทยาทั่วไป หน่วยที่ 8-15. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาริราช, 2534.
25. Staton, H.E. The stress factor : A guide to more relaxed living. 2nd ed. Great Britain : Macdonal, 1988.
26. กนกพร สิริกมล. สุขภาพจิตของครูผู้สอนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาอำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์การ- ศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย- ขอนแก่น, 2539.
27. นวลจันทร์ ทศนชัยกุล. รายงานการวิจัยผู้ป่วยจิตเวชกับการกระทำผิดกฎหมาย. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2530.
28. เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์, และคนอื่น. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์, 2518.
29. เสถียร สมิตตภาพงศ์. "สุขภาพจิตครู". ประชาศึกษา. 28,8 (2520) : 41-42.
30. เต็มศิริ บุญยสิงห์. การแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนในชุมชนและชนบท : บทบาทของ บิดา มารดาและครูอาจารย์. เอกสารประกอบการบรรยายในการประชุมทาง วิชาการประจำปี ครั้งที่ 3 ของสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพยาบาลรามาริบัติ, 2520.

31. สุรางค์ จันทร์เอม. สุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2527.
32. ศรีกาญจน์ อชินานนท์. "ความต้องการในการศึกษาต่อและเหตุผลที่ไม่นิยมเรียนวิชาชีพครูของนักเรียนที่เรียนเก่ง". **วิจัยสนเทศ 8** (มิถุนายน 2530)
33. นภาพร สาร. สุขภาพจิตของครู-อาจารย์ในวิทยาลัยสังกัดกรมอาชีวศึกษาจังหวัด - หนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์อุตสาหกรรมมหาบัณฑิต สาขา การบริหารอาชีวศึกษา สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง, 2542.
34. พรรณราย สมิตสุวรรณ. ความรู้ ทักษะคติ การปฏิบัติตน และกลุ่มอาการของอาการ หมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ จังหวัดสระบุรี : 2538. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและ สังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
35. ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และ สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร:คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
36. ขวาลา แพร์ตกุล. เทคนิคการวัดผล. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
37. เทพพนม เมืองแมน และสวิง สุวรรณ. พฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนา-พานิช, 2529.
38. สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
39. Anastasi, A. Psychological testing. 4th ed. New York : Macmillan, 1976.
40. ชม ภูมิภาค. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
41. นิภา มนูญปิจุ. การวิจัยทางสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2531.
42. Selye, H. Stress in health and disease. Boston : Butterwerth, 1976.
43. นรารท ศรีประสิทธิ์. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต แผนกสังคมสงเคราะห์ การแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
44. Webster, N. Webster's encyclopedic unabridged dictionary of the English language. New Jersey : Gramercy Books, 1994 : 1406.
45. Selye, H. The stress of life. New York : McGraw-Hill, 1976.
46. Lazarus, R.S. Patterns of adjustment. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 1976.
47. ชูทิพย์ ปานปรีชา. อารมณ์ ความเครียด และการปรับตัว ใน : เอกสารการสอนชุดวิชา จิตวิทยาทั่วไป สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ หน่วยที่ 8-15.พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2531 : 480-529.

48. สุขภาพจิต, กรม. การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพมหานคร:กระทรวงสาธารณสุข, 2541.
49. รวิวรรณ นิวัตพันธุ์. ความเครียดกับการดูแลตนเองในยุค IMF. จุลสารจุฬาริวิจัย 20 (2541) : 7-10.
50. Seyle, H. History of stress concept. In : L. Goldberger, S. Breznitz (eds) Handbook of stress : theoretical and clinical aspects.pp.7-17. 2nd ed. New York : Free Press.1993 .
51. Stress, illness, and coping. In : E.P. Sarafino. Health Psychology : biopsychosocial reactions.pp. 67-155. 3rd ed. New York : John Wiley & Sons, 1998.
52. กฤษณนันท์ เครือวรรณ. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักเรียนโรงเรียนเอกชน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
53. รุ่งทิพย์ โพธิ์ชุ่ม. ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในบัณฑิตพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
54. ช่อลัดดา พันธุเสนา. การพยาบาลจิตสังคมในผู้ป่วยภาวะวิกฤตตามแบบแผนสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2536.
55. Hayward, S. Stress Solution. London : Quarto Publishing, 1998.
56. ยุพดี ตริพัฒนาสุวรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางการศึกษาภาคปฏิบัติกับความเครียดและระหว่างความเครียดกับผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์บัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
57. สุชีรา ภัทรายุตวรรณ, เขียรชัย งามทิพย์วัฒนา และกนกรัตน์ สุขะตุงคะ. การพัฒนาแบบวัดความเครียดในคนไทย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2543.
58. นันทวรรณ นาวิ. ความเครียด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แสงแดด, 2536.
59. กนกรัตน์ สายเชื้อ. ความเครียดในการปฏิบัติงานการเงินและบัญชีของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

60. กิตติพร ปัญญาภิญโญผล. **สุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา**. วิทยานิพนธ์-
ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.
61. จันทนา สุวรรณอาสน์. **สุขภาพจิตของครูโรงเรียนประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.
62. พีระ ศรีศรีจิต. **ความเครียดและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา : ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างเขตการศึกษาส่วนกลาง และเขตการศึกษา 5**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
63. ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์. **ความเครียดของนักบริหารงานตำรวจ**. วารสารอาชญวิทยาและงานยุติธรรม, 2531.
64. ศุภชัย แสงสุทธิ. **ความเครียดของข้าราชการในสังกัดสำนักงานคนบดี** มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
65. ยุพดี ศิริวรรณ. **ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติของอาสาสมัครสาธารณสุขเกี่ยวกับสุขภาพจิตและการให้บริการสุขภาพจิต**. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2539.
66. ศรณีย์ บัวชม. **สภาวะความเครียดและวิธีลดความเครียดจากการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2539.
67. นันทิกา ทวิชาชาติ. **การสำรวจการระบาดของความผิดปกติทางจิตและความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
68. เสนาะ สีนอาษา. **ปัญหาสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม 6 โรงงานในเขตจังหวัดนนทบุรี**. วารสารโรงพยาบาลศรีธัญญา (2536) : 51-62.
69. อัมพร โอดระกุล, เจริญสินต์ แดงสุวรรณ และ เขียวรัตน์ ประปักษ์งาม. **ปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง**. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 27(2525):121-135.
70. ทิพย์ภา บุรี. **ความรู้และการปฏิบัติด้านสุขภาพจิตของประชาชนในชุมชนแออัดบริเวณวัดโคกสมานคุณ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.

71. วิไลลักษณ์ วรรณะ. การศึกษาความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในเขตชนบท จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการระบบ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
72. Hollingshead, A.B. Redlich, F.E. Social and Mental Illness. New York : John Wiley & Sons, 1958.
73. Walton, N.R. Teacher stress and burnout : A historical review and synthesis of the literature and the development of an inservice model. Dissertation Abstracts International 43 (1982) : 363-A.
74. Esbridge, D.H. Variables of teacher stress : Symptoms, cause and stress management technique. Texas: East Texas State University, 1984.
75. Wheeler, J.S. A comparative analysis of conditions and situations perceived as sources of occupational stress among Alabama public school teachers. Dissertation Abstracts International. 56,06 (December 1995) :2121.
76. Grant, G.F. Occupational stress among college educators (Stress). Dissertation Abstracts International. 57,40 (October 1996) : 1438.
77. White, L.J. A survey of stress and coping among Massachusetts principals. Dissertation Abstracts International. 56,09 (March 1996) : 3408.
78. ชุมพรศรี ฉัตรปยานนท์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความเครียดของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
79. ทิวา หอมสวัสดิ์. ความเครียดของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.
80. ปิยลัมพร หะวานนท์. การพิจารณาขนาดตัวอย่าง. ใน:ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ฑาลาประวรรณ และทวีสิน ต้นประยูร(บรรณาธิการ), **หลักการทำให้สำเร็จ**. หน้า 126-127. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์ แอน เจอร์นัล พับลิเคชั่น, 2543.
81. พรพรรณ พงศ์สุพัฒน์. ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.

ภาคผนวก

ใบยินยอมให้ทำการวิจัยในมนุษย์
การวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียดของครู
ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

วันที่ให้คำยินยอม วันที่..... เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่ข้าพเจ้าจะลงนามในใบยินยอมในการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านคำชี้แจงจากผู้วิจัย เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการประเมินความรู้ เจตคติ และทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียดของครู เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนให้สุขภาพจิตศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียด และสร้างเจตคติที่ดีต่อ สุขภาพจิตในครูกลุ่มตัวอย่างนี้ต่อไป

วิธีการวิจัยจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของแต่ละบุคคลไว้เป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปของการสรุปผลรวมของการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความดังกล่าวข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ จึงได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

ลงนาม.....พยาน

ลงนาม.....พยาน

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียดของครู
ในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อการวิจัย “เรื่องความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียดของครูในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี” ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนให้สุขภาพจิตศึกษาในด้าน ความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิตและความเครียด และสร้างเจตคติที่ดีต่อสุขภาพจิตของครู
2. แบบสอบถามนี้มี 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความเครียด
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามความรู้ เจตคติ ทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือเป็นอย่างสูง
นางสาวนิศารัตน์ เอี่ยมชาญบรรจง
นักศึกษาระดับปริญญาโท ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้ โดยการเติมข้อความในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้า
ข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ
 - ชาย
 - หญิง
2. ปัจจุบันอายุ
 - 20-25 ปี
 - 26-30 ปี
 - 31-35 ปี
 - 36-40 ปี
 - 41 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพสมรส
 - โสด
 - สมรส / อยู่ด้วยกัน
 - สมรส / แยกกันอยู่
 - หย่า / หม้าย
4. ศาสนา
 - พุทธ
 - คริสต์
 - อิสลาม
 - ฮินดู
 - อื่น ๆ ระบุ.....
5. รายได้เฉลี่ยของตัวเอง.....บาท/เดือน

<input type="checkbox"/> พอใช้	<input type="checkbox"/> มีเงินสะสม
	<input type="checkbox"/> ไม่มีเงินสะสม
	<input type="checkbox"/> มีหนี้สิน
	<input type="checkbox"/> ไม่มีหนี้สิน
<input type="checkbox"/> ไม่พอใช้	<input type="checkbox"/> มีเงินสะสม
	<input type="checkbox"/> ไม่มีเงินสะสม
	<input type="checkbox"/> มีหนี้สิน
	<input type="checkbox"/> ไม่มีหนี้สิน

รายได้เฉลี่ยของครอบครัว.....บาท/เดือน

6. ท่านมีภาระครอบครัวที่ต้องรับผิดชอบ หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
- ไม่มี
 - มี คือ บิดามารดา
 - มี คือ สามี
 - มี คือ ภรรยา
 - มี คือ บุตร คน
 - มี คือ ญาติพี่น้อง คน
7. จำนวนสมาชิกในบ้านที่อาศัยอยู่คน
- ลักษณะครอบครัว ครอบครัวเดี่ยว
- ครอบครัวขยาย
- พักอยู่คนเดียว
8. ความสัมพันธ์หรือความใกล้ชิดสนิทสนมกับสมาชิกในครอบครัวของท่าน
- รักใคร่กลมเกลียวกันดี
 - ต่างคนต่างอยู่
 - มีปัญหาขัดแย้งกันเป็นประจำ
9. ท่านรู้สึกว่าการครอบครัวของท่านปัจจุบันมีความอบอุ่นเพียงใด
- มาก
 - ปานกลาง
 - น้อย
 - ไม่มีความอบอุ่นเลย
10. ท่านมีประวัติ พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง ป่วยทางด้านจิตใจ หรืออารมณ์ เช่น โรคจิต โรคประสาท โรคซึมเศร้า หรือโรคอื่น ๆ หรือไม่
- มี ทั้งพ่อและแม่
 - พ่อหรือแม่
 - ปู่หรือย่าหรือตาหรือยาย
 - พี่น้อง
 - อื่น ๆ ระบุ.....
 - ไม่มี
11. สังกัดที่ทำงานอยู่ในปัจจุบัน
- สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ
 - กรมสามัญศึกษา
 - สำนักงานบริหารการศึกษาท้องถิ่น
 - กรมอาชีวศึกษา
 - สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน

12. ประสบการณ์ในการสอน
- 1 – 5 ปี
 - 6 – 10 ปี
 - 11-15 ปี
 - 15 ปีขึ้นไป
13. ระดับชั้นที่ทำการสอน (ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ก่อนประถมศึกษา
 - ประถมศึกษา
 - มัธยมศึกษาตอนต้น
 - มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - อาชีวศึกษา
14. ท่านหนักใจกับปัญหาในที่ทำงานหรือไม่
- ไม่มี
 - มี ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
 - ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน
 - ปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้างาน
 - ปัญหาเกี่ยวกับลูกน้อง
 - ปัญหาเรื่องงานโดยตรง
15. ท่านมีความพึงพอใจอย่างไรต่อสภาพแวดล้อมในการทำงานของท่าน
- พึงพอใจมาก
 - พึงพอใจปานกลาง
 - พึงพอใจน้อย
 - ไม่มีความพึงพอใจ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามประเมินความเครียด

คำชี้แจง

1. ในส่วนนี้มีข้อคำถาม 28 ข้อ
2. โปรดกรอกเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่เกิดกับท่านตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น หรือ รู้สึกได้
3. คำชี้แจงในช่องว่างหลังข้อความ

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความดังกล่าว เกิดกับท่านเป็นประจำ
มาก	หมายถึง	ข้อความดังกล่าว เกิดขึ้นกับท่าน 2-3 ครั้ง/อาทิตย์
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นกับท่านอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
เล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความดังกล่าว เกิดขึ้นกับท่าน 1 ครั้ง/เดือน
ไม่มีเลย	หมายถึง	ข้อความดังกล่าวไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย

แบบสอบถามประเมินความเครียด

	อาการที่เกิดขึ้น				
	ไม่มีเลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. รู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วและเร็วบ่อย ๆ					
2. มีอาการหอบ หายใจถี่บ่อย ๆ					
3. มีอาการหน้ามืด คิวขมวด กัดกราม เกร็งตามมือ					
4. รู้สึกกระสับกระส่าย กระวนกระวาย					
5. รู้สึกตึงเครียด ต้องระมัดระวังตัวเองตลอดเวลา เมื่อต้องพูดหรือแสดงออก					
6. รู้สึกร้อน ๆ หนาว ๆ หรือเหงื่อออกบ่อย ๆ					
7. รู้สึกอยากเข้าห้องน้ำอีกทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็น					
8. ปากแห้ง คอแห้ง กระหายน้ำ					
9. รู้สึกเหนื่อยล้า หมดเร็วแรง					
10. มีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ					
11. รู้สึกง่วงงาม ไม่กระฉับกระเฉง					
12. มีอาการปวดหลังบ่อย ๆ					
13. รู้สึกตึง เกร็ง ตามไหล่ คอและหลัง					
14. ระบายตา หรือมีน้ำตาตลอดเวลา					
15. มีอาการคลื่นเหียน อาเจียน					
16. มีอาการเบื่ออาหาร					
17. รู้สึกวิตกกังวลมากเกี่ยวกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ					
18. ขอบคิดปัญหาต่าง ๆ วกไปวนมา					
19. ขอบคิดถึงเรื่องจุกจิก ทำให้รบกวนจิตใจ					
20. ไม่สามารถที่จะจัดความคิดที่ไม่ดีออกจากจิตใจ					
21. รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง					
22. โกรธและหงุดหงิดง่าย					
23. รู้สึกว่าถูกผู้อื่นดูหมิ่นเหยียดหยาม					
24. รู้สึกว่าตนเองด้อยต่ำ หรือถูกผู้อื่นรังเกียจ					
25. รู้สึกอายนที่จะกระทำหรือคิดในสิ่งต่าง ๆ ตลอดเวลา					
26. รู้สึกหวาดกลัวตลอดเวลา					
27. รู้สึกวิตกกังวลตลอดเวลา					
28. รู้สึกตกอยู่ในภาวะที่ถูกกดดัน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และทักษะ การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ตอนที่ 3.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่อง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายมีผลต่อจิตใจได้		
2. อาการเจ็บป่วยทางจิตอาจมีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือสมอง		
3. คนที่ป่วยเป็นโรคจิตคือคนที่เอะอะอาละวาด		
4. บุคลิกภาพและนิสัยใจคอของคนเราเป็นสิ่งที่ได้มาจากการเลี้ยงดู		
5. เด็กอายุ 4 ขวบที่ปัสสาวะรดที่นอนถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ปกติ		
6. การขาดความอบอุ่นในครอบครัวเป็นสาเหตุหนึ่งของการติดยาและสารเสพติด		
7. การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งของการลดความเครียด		
8. การยืนตากแดดกลางแจ้งนาน ๆ ก่อให้เกิดความเครียดได้		
9. ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ		
10. การเลี้ยงลูกที่ถูกต้องควรตามใจลูก ลูกจะได้ไม่เครียด		
11. พ่อมีความสำคัญในการเลี้ยงดูลูกเท่า ๆ กับแม่		
12. โรคประสาท คือ โรคที่มีความผิดปกติของสมอง		
13. สุขภาพจิตดีได้จากการกระทำ อารมณ์ ความคิดและสติปัญญา หรือความเฉลียวฉลาด		
14. คนที่ไม่สบายใจ มีอารมณ์เศร้าจะมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย		
15. คนที่ฆ่าตัวตายมักมีความผิดปกติทางจิต		
16. ครอบครัวมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ นิสัยใจคอและสุขภาพจิตของคนเรา		
17. โรคทางด้านจิตใจและอารมณ์รักษาได้ด้วยยา		
18. คนที่สูงอายุมักเหงา ว้าเหว่และเกิดอารมณ์เศร้าได้ง่าย		
19. เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจสามารถไปขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์ได้		
20. การรักษาทางจิตสามารถปรับเปลี่ยนอุปนิสัยใจคอของคนเราได้		
21. ความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจทุกโรคเป็นกรรมพันธุ์		
22. การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวในวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีผลต่อสภาพจิตใจของคนเรามากที่สุด		
23. เด็กในขวบปีแรกไม่จำเป็นต้องเลี้ยงดูใกล้ชิดมากเพราะเด็กยังไม่รู้เรื่อง		
24. โรงพยาบาลที่รักษาโรคทั่วไปไม่สามารถรักษาผู้ป่วยทางจิตได้		

ตอนที่ 3.2 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพจิต

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

คำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. คนที่ป่วยเป็นโรคจิตเป็นผู้ที่น่ากลัว					
2. การไปหาจิตแพทย์เป็นสิ่งที่น่าอาย ขายหน้า เสื่อมเสียชื่อเสียง					
3. เมื่อเวลามีเรื่องไม่สบายใจควรเก็บไว้คนเดียว					
4. ผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีปัญหามักเกิดความ เจ็บป่วยทางใจได้ง่าย					
5. เมื่อเวลาคนที่คุณรู้จักเป็นโรคจิตคุณจะแนะนำ ให้ไปนั่งสมาธิ					
6. ปัญหาพฤติกรรมเกราะ ก้าวร้าวในเด็ก ไม่สามารถแก้ไขได้					
7. ผู้ที่ป่วยทางด้านจิตใจเป็นคนที่น่าสงสาร					
8. คนที่วิตกกังวลหรือคนบ้ามักเกิดจาก ฝึเข้า โดนไสยศาสตร์					
9. โรคจิตเป็นโรคที่รักษาไม่หาย					
10. คนที่ป่วยทางจิตไม่ควรให้ทำงานตามปกติ					
11. การดูแลเลี้ยงดูลูกอย่างเหมาะสมเป็นวิธี การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้					
12. คนที่ป่วยทางจิตควรใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นใน สังคมได้					
13. คนที่ฆ่าตัวตายแสดงว่ามีปัญหาที่แก้ไขด้วย ตัวเองไม่ได้					
14. คนที่พยายามฆ่าตัวตายเพื่อเรียกร้องหรือ ประท้วงไม่น่าจะต้องได้รับการรักษา					
15. วัฒนธรรม ประเพณี มีส่วนก่อให้เกิดความ ผิดปกติทางจิตได้					
16. คนที่ป่วยทางจิตแสดงว่าสายเลือดไม่ดี					
17. เด็กปัญญาอ่อนไม่ควรได้เรียนหนังสือ					
18. ครูและโรงเรียนมีส่วนในการปรับปรุง และแก้ไขสภาพจิตใจของเด็กได้					
19. ผู้ที่ติดยา สารเสพติดเป็นผู้ที่ไม่สมควรให้อยู่ ในสังคมร่วมกับผู้อื่น					
20. ครอบครัวมีส่วนช่วยในการดูแลรักษาผู้ป่วย ทางด้านจิตใจ					
21. คนที่ป่วยทางด้านจิตใจมักเป็นคนที่อยู่ใน สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี					

ตอนที่ 3.3 แบบสอบถามทักษะการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพจิต

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

เคยปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้	เป็นประจำ สม่ำเสมอ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. รับประทานอาหารเย็นพร้อมกับสมาชิกในครอบครัว				
2. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
3. นั่งสมาธิ				
4. ปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ทำบุญ ใสบาตร ฟังธรรม (แล้วแต่ศาสนา)				
5. รับฟังเรื่องไม่สบายใจของผู้อื่น แม้จะช่วยเหลือให้ไม่ได้				
6. ใช้ยากล่อมประสาท ยากลายเครียด หรือยานอนหลับ				
7. ไปพบและปรึกษาจิตแพทย์ หรือผู้มีความรู้ทางด้านจิตใจ				
8. ปรึกษาคณะปัญหาเรื่องการเรียนและพฤติกรรมของลูกกับ สมาชิกในครอบครัว				
9. แสดงอารมณ์โกรธ ว่าความหรือไม่พอใจให้ผู้อื่นเห็นชัดเจน				
10. เมื่อทะเลาะหรือขัดใจกับเพื่อนฝูง หรือคนใกล้ชิดจะต้อง พูดคุยกันให้รู้เรื่องเพื่อจะได้เข้าใจกัน				
11. เก็บกดความรู้สึกโกรธและไม่พอใจไว้คนเดียว				
12. ลงโทษลูก				
13. ทำงานอดิเรกหรือสิ่งที่สนใจเมื่อมีเวลาว่าง				
14. สูบบุหรี่				
15. ดื่มเหล้า				
16. ดูหมอดู				
17. เยี่ยมญาติสนิท พ่อ แม่ หรือผู้สูงอายุที่ใกล้ชิด				
18. คุยกับครูของลูก				
19. รับประทานยาแก้ปวดศีรษะ				
20. หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาทางจิตใจ (อ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับ ความรู้ทางสุขภาพจิตและ โรคทางจิตเวช)				
21. พักผ่อนหย่อนใจหรือมีการเล่นร่วมกันกับครอบครัว พร้อมหน้าพร้อมตา				

เคยปฏิบัติสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้	เป็นประจำ สม่ำเสมอ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
22. ยังติดต่อไปเที่ยวหรือกินข้าวกับเพื่อน				
23. ให้คำแนะนำเรื่องการดำเนินชีวิตของคุณ				
24. ดูแลเรื่องการเรียนของคุณ				
25. ไม่สบายใจจนต้องไปพบแพทย์				
26. ไปตรวจเช็คร่างกาย				
27. ชอบเสี่ยงโชค (ซื้อลอตเตอรี่ เล่นหวยเล่นการพนัน)				
28. ไปร่วมงานประเพณี (งานศพ แต่งงานงานบวชขนาด วันสำคัญทางศาสนา)				
29. เป็นสมาชิก ร่วมงานชมรม สโมสร สหกรณ์				

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวนิศารัตน์ เอี่ยมชาญบรรจง เกิดวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2513 ที่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี ในปี พ.ศ.2534 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ในปี พ.ศ. 2538 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในปี พ.ศ. 2540 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต (ภาคนอกเวลาราชการ) คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2543 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

